

Ásanas - Terceiro Período de 2009 [julho + agosto + setembro]

1. Meia-lua ¹: Essa é uma posição de equilíbrio mais avançada, que exige força em ambas as pernas e nas costas e flexibilidade nos quadris. Para não cair, use como apoio um bloco de madeira e a parede.

Seqüência:

- a) Esteja ereto, com o pé esquerdo ligeiramente virado para dentro e o direito paralelo a parede. Deixe o bloco de madeira perto do pé direito. Inspire.
- b) Quando expirar, dobre o joelho direito e dê um pequeno passo para dentro com o pé esquerdo. Coloque a mão direita sobre o bloco e descanse a esquerda na frente do quadril.
- c) Na inspiração, alongue a perna direita e ao mesmo tempo levante a esquerda até ficar paralela ao chão. Ao longo da mesma inspiração, pressione o pé direito contra o chão, abrindo o peito e levando o quadril esquerdo para trás. Relaxe o abdômen.
- d) Na expiração, estenda o braço esquerdo e vire a cabeça para olhar em direção à mão. Alinhando o joelho com os dedos dos pés e o arco do pé voltado para o chão [da perna levantada]. Deixe o peso do corpo sobre a perna de apoio [direita], e não no braço [apoiado no bloco]. Mantenha-se assim por várias respirações [Posição Final].
- e) Saia da posição expirando. Repita do outro lado.

Nota: i) Se estiver com problema nas costas e a postura provocar sintomas, evite fazer; ii) Se tiver dor no pescoço, olhe para a frente na posição final; iii) Se sofrer de pressão alta ou doença cardíaca, mantenha a mão esquerda no quadril.

2. Guerreiro ²: Essa postura fortalece as pernas e as costas. Sem levantar o cóccix, tente encaixar os quadris em direção às mãos. Respire pausadamente e não se esqueça de permanecer concentrado.

Seqüência:

- a) Com os pés juntos, coloque as mãos nos quadris. Preste atenção à respiração.
- b) Apóie o calcanhar e gire o pé esquerdo para fora cerca de 45 graus. Encaixe os quadris enquanto inspira.
- c) Na expiração, dê um grande passo à frente com o pé direito. Mantenha os quadris alinhados apontando para frente e ajuste a posição do pé esquerdo se for necessário. Inspire.
- d) Enquanto expira, flexione o joelho direito para frente, mantendo-o acima do calcanhar. Deixe os quadris descenderem em direção ao chão e ao mesmo tempo levante o osso do peito. Pressione a borda externa do pé esquerdo no solo, firmando o calcanhar contra o solo. Inspire e una as palmas das mãos acima da cabeça, olhando para elas no alto. Respire tranquilamente [Posição Final].

¹ Coleção Viva Yoga: Vitalidade. São Paulo: PubliFolha, 2003.

² Coleção Viva Yoga: Energia. São Paulo: PubliFolha, 2003.

- e) Na inspiração, estenda a perna direita. Gire o corpo 90 graus para ficar com as pernas afastadas. Junte os pés e baixe os braços. Repita a seqüência inversamente.

Nota: Tome cuidado se você problema nas costas, passando para a posição final com cautela. Não olhe para cima caso sinta dor no pescoço. Se sofrer de pressão alta ou doença cardíaca, faça por pouco tempo e fique com as mãos nos quadris.

3. Arco ³: Nesta posição, a parte da frente do corpo é alongada como um arco, prestes a disparar. Com poderoso efeito rejuvenescedor, a postura faz você usar os pulmões na capacidade máxima.

Seqüência:

- a) Deite-se de bruços, com as pernas juntas e os braços ao lado do corpo. Alongue os dedos dos pés e relaxe os ombros. Faça várias respirações.
- b) Dobre os joelhos e traga os pés em direção aos quadris. Leve os braços para trás, um de cada vez e segure os tornozelos.
- c) Fique com os braços retos e, enquanto inspira, suba os joelhos e empurre os pés em direção ao teto, levantando a cabeça e os ombros ao mesmo tempo. Enquanto expira, faça uma pausa. Na inspiração seguinte, levante as pernas um pouco mais.
- d) Continue subindo as pernas e a parte superior do corpo na hora de inspirar, a fim de aumentar a curvatura da coluna. Sinta o corpo balançar suavemente para frente e para trás junto com a respiração. Mantenha os pés afastados do corpo. Mantenha os braços retos e ombros relaxados. Mantenha o queixo alongado e o peito levantado. [Posição Final]. Fique assim durante várias respirações e depois baixe o corpo na expiração. Solte as pernas e relaxe. Repita a postura mais uma vez.

Nota: Se você tiver pressão alta, doença cardíaca, hérnia ou dores nas costas, pare no terceiro passo e não mantenha a posição. Evite a postura, caso sinta desconforto.

4. Pose sobre os ombros ⁴ ou Postura do corpo inteiro [Sarvangásana] ⁵:
Efeitos psicológicos: Vitaliza todos os poderes da alma, dando maior brilho à inteligência, maior poder criador, sublima o sexo. Ao mesmo tempo em que lhe dá a vivacidade própria da juventude, tranqüiliza-o, não permitindo que se transforme num tirânico perturbador do psiquismo. Propicia, portanto, o vigor erótico e erétil do jovem e a transcendência sexual do homem evoluído. O yoguin é um ser humano sexualmente super-potente, no entanto, sem inquietudes sexuais. É

³ Coleção Viva Yoga: Vitalidade: São Paulo: PubliFolha, 2003.

⁴ Também conhecida como Posse da Vela.

⁵ Fonte Principal: Hermógenes. Autoperfeção com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

senhor do sexo e não seu cativo. Facilita o efeito tranquilizante de técnicas yogues psicossomáticas especiais. Alivia ansiedades.

Execução:

- a) Deite-se de costas, pernas unidas, olhos fechados, mãos ao lado das coxas com as palmas assentadas no chão.
- b) Inspirando, levante lentamente as pernas [esticadas e unidas] até a vertical.
- c) Começando a expirar, a partir daí, com a força dos braços, e apoiando-se nos cotovelos, erga os quadris, preocupando-se em não desfazer o ângulo reto formado pelas pernas e o tronco. Faça assim até que os pés ultrapassem um pouco a cabeça ⁶.
- d) Tendo executado o *viparita-karani*, diligencie em erguer o tronco na vertical, de forma que os pés atinjam o ponto mais alto possível. Naturalmente isto terá que ser feito com o auxílio das mãos, que se deslocam dos quadris para as espáduas.
- e) Quando o corpo estiver formando uma perpendicular com o solo, ser peso estará distribuído sobre as estacas formadas pelos antebraços, sobre os ombros, sobre a nuca e a cabeça; o queixo pressionará fortemente o peito.
- f) Na posição, respirar pelo nariz, com a movimentação diafragmática. Concentre-se mentalmente na tireóide. Permaneça assim até precisar de repouso.
- g) Desça primeiro o tronco, colando ao solo as costas inteiras e só então as pernas começarão a descer retas. Muito cuidado com a descida brusca. Lentidão. Muita lentidão. Não se ponha em pé precipitadamente depois do exercício, pois a inversão do fluxo sanguíneo pode afetar o coração

Efeitos Terapêuticos: O sangue que desce é retido sobre a tireóide, mediante a “chave do queixo”, estimulando-a energeticamente. Cura e corrige hemorróidas, prisão de ventre, congestão hepática, visceroptose, dispepsia, varizes e varicela, amigdalites, hérnias, tremores e contrações nervosas. É o mais potente rejuvenescedor do organismo, pois restaura as glândulas, devolvendo-lhes a saúde e a normalidade juvenil. Detém a marcha para a impotência masculina, característica da idade. Restaura a normalidade de peso às glândulas masculinas que os excessos eróticos atrofiaram. É uma eficiente amiga da menopausa. As mesmo tempo que aumenta a potência sexual, age no sentido de transformar a energia erótica em criatividade, sensibilidade e fulgor espirituais; em outras palavras, transubstancia a energia seminal em *ojas shakti*. Ao mesmo tempo, dá energia e sedação aos nervos. Pode evitar a necessidade de reposição hormonal ⁷.

⁶ Até esta etapa, executou-se o ásana *Viparita-Karani* ou Pose da Foice.

⁷ Hermógenes informa que adicionalmente o *sarvangásana* incorpora os benefícios do *viparita-karani*: Tem sido utilizado, na Índia, na cura de crianças retardadas por insuficiência tireoidiana. Cura também o bócio e a moléstia da Basedow, assim como outras disfunções da tireóide. Muito útil para os habitantes de zonas do interior, principalmente das montanhas, onde rareia o iodo, e onde, portanto, a carência tireoidiana é endêmica. É um grande aliado da beleza feminina. Dá cor bela e natural, como também serenidade ao rosto. Embeleza a

5. Posse do Peixe [*Matsyāsana*]: ⁸ Efeitos Mentais: Propicia otimismo, autoconfiança, paz, clareza na inteligência e desenvolve a sensação de energia e resistência à fadiga. Ao executá-la, é intensa a euforia e a segurança psicológica que momentaneamente se experimenta. Pessoas apáticas, melancólicas, psicastênicas têm muito a receber deste ásana.

Execução:

- a) Partindo de *padmāsana* ou postura de lótus, olhos fechados, deite-se para trás, até que as costas e cabeça descansem no solo naturalmente;
- b) Automaticamente, as pernas, que se acham cruzadas, levantam-se ficando na vertical;
- c) Mediante suave impulso das mãos, que ficam ao lado da cabeça, erga o tórax do chão, fazendo com que o alto da cabeça, apoiado sob o solo, mantenha a elevação;
- d) Simultaneamente, os joelhos voltarão à posição normal;
- e) O pescoço sofrerá um forçamento suportável e estimulante;
- f) As mãos ficam segurando os artelhos [c + d + e + f = posição final];
- g) Respiração abdominal enquanto se sustenta o ásana, que deve durar até ao ponto em que os primeiros sinais de fadiga e desconforto sejam percebidos;
- h) Enquanto permanecer na posição, dirija a consciência para a glândula tireóide ou para o plexo solar [atitude mental];
- i) Desfaça a posição com suave ajuda dos antebraços ajustando as costas ao solo;
- j) Relaxe deitado.

Efeitos Terapêuticos: É especialmente benéfico para a tireóide e a paratireóide devido a abundante irrigação sangüínea na área. Contraí os músculos da nuca enquanto alonga os do pescoço. Desenvolve a musculatura torácica. As glândulas situadas na cabeça (pineal e pituitária) são igualmente beneficiadas. A respiração se processa muito livremente visto o alongamento da musculatura abdominal e peitoral. Excelente para a coluna e a musculatura das costas. Os *chakras vishudha* e *manipura*, respectivamente no pescoço e à altura do plexo solar, são os mais ativados. Muito eficaz contra a prisão de ventre porque empurram do intestino ao reto as fezes acumuladas. Traz alívio à asma e à bronquite. Contribui para evitar a tuberculose. É também aplicável na cura de amigdalites purulentas. É um neuroestimulante poderoso, indicado, portanto para os neurastênicos. ⁹

epiderme, suavizando as rugas. Evita amigdalite e catarro. É contra-indicada a hipertireóides e em certos casos de hipertensão.

⁸ Hermógenes. Autoperfeção com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

⁹ Carlos Alberto Tinoco [Acharya Kalyama] informa que essa postura “destrói todas as enfermidades”, reproduzindo o verso 21 do Gheranda Samhita [Curitiba: loga para Todos/Conhecimento Editorial, 2007]

Observações:

- a) É complementar à postura sarvangásana [posse da vela], os músculos que uma contrai, a outra distende, e vice-versa;
 - b) Se você ainda não consegue começar a partir da *padmāsana* [postura de lótus], comece deitado, pernas juntas e esticadas [ou pernas cruzadas], force a curvatura da coluna, firmando no chão o alto da cabeça, com a ajuda dos antebraços, que assentam desde as mãos até aos cotovelos. Complemente a postura com as demais orientações de execução.
6. Pinça [*Paschimotanāsana*]: ¹⁰ Efeitos Psíquicos: Aumenta a autoconfiança e a sensação de autodomínio, de leveza e de energia. Fisicamente, esta postura reduz o volume do estômago, desenferuja as anfiartroses lombares e fortalece a musculatura que fica por trás dos joelhos [veja os efeitos terapêuticos ampliados adiante].

Execução:

- a) Deitado de costas, olhos fechados, as pernas juntas e esticadas com as palmas das mãos no chão, ao lado das coxas, pulmões vazios.
- b) Comece uma inspiração profunda; ao mesmo tempo, lentamente erga o tronco até a posição sentada.
- c) A partir daí, sem qualquer parada, inicie a expiração e simultaneamente incline o tronco para frente até que possa segurar com as mãos os pés ou artelhos e encoste a fronte nos joelhos, os quais durante todo o movimento não se flexionam.
- d) Conserve a posição durante três ou cinco segundos, após os quais comece a ergue-se, ao mesmo tempo em que inspira, até voltar à posição sentada.
- e) Agora, novamente expire até atingir a posição inicial, deitado. Relaxe. Repita três vezes. Concentre-se no plexo solar, isto é, na conhecida “boca do estômago”.

Efeitos Terapêuticos: No corpo prânico, este ásana atua no sentido de despertar *kundalini* e abrir o *naddi sushumna* [*naddi* central]. A contração dos músculos abdominais estimula as vísceras, por amassamento, e reduz a adiposidade e a obesidade em geral. É considerável seu efeito sobre o baço e rins. Vitalizando os centros nervosos lombares e sacros, beneficia todos os órgãos por eles enervados [sexuais, bexiga, próstata e reto]. É de excepcional eficácia contra os distúrbios do estômago, onde estimula a produção de suco gástrico. Normaliza fígado, rins e intestinos, varrendo destes o catarro, curando também a prisão de ventre. Para melhor efeito contra hemorróidas, pode-se associar a este abençoado ásana o que os yoguins chamam de *aswini-mudra* [contração e descontração do esfíncter]. É especificamente indicado para vencer a dilatação do baço e do fígado. Controla e estabiliza o diabetes e poluição noturna. Vence insuficiência hepática e restaura o apetite. Tem sido constatada, por médicos de instituições yogues da Índia, a cura do lumbago crônico e das dores ciáticas. Incomparável para rejuvenescimento e

¹⁰ Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

emagrecimento. É indicado para restaurar as forças das senhoras depois de seus trabalhos diários. Tantos são seus benefícios que os yoguins o chamam “a fonte de energia vital”.

7. Barco: ¹¹ Esta posição aumenta o tônus, desenvolve a concentração e reforça os músculos do abdômen, das costas e das pernas, melhorando a circulação e eliminando a ansiedade.

Seqüência:

- a) Deite-se de costas, com os braços ao lado do corpo, os ombros bem afastados das orelhas e as palmas das mãos viradas para baixo. Mantenha as pernas retas e juntas. Observe o sobe-e-desce da respiração abdominal.
- b) Concentre-se no abdômen e faça uma inspiração profunda. Retenha o ar enquanto levanta os braços, ombros, cabeça, tronco e pernas a cerca de dez centímetros do chão. Mantenha os braços e as pernas retos e estenda as mãos em direção em direção aos dedos dos pés. Flexione os pés em direção à cabeça. Focalize os dedos dos pés. Deixe as mãos e os pés mais ou menos na mesma altura, enquanto se equilibra sobre as nádegas [Posição Final].
- c) Quando estiver pronto para expirar, baixe lentamente as pernas, o tronco e a cabeça até o chão. Descanse o corpo, liberando toda a tensão. Repita de três a cinco vezes.

Nota: Evite essa postura se tiver pressão alta, doença cardíaca, deslocamento de disco ou complicações no nervo ciático.

Nota final:

- Precede aos ásanas uma série de Saudação ao Sol [Surya Namaskar].
- Sucede aos ásanas, seqüencialmente, o relaxamento em posição de cadáver, a respiração completa e a concentração/meditação.

¹¹ Coleção Viva Yoga: Autoconfiança: São Paulo: PubliFolha, 2003.